

IH クッキングヒーターでの調理の手順

IH クッキングヒーターでの調理の手順

調理にあった準備をする

調理の用途

ゆでる
煮る
煮す
焼く
炒める
温める

使うヒーター

中央

左

右

使う鍋など

鍋底が平らで直径が12~26cmの鍋、やかん、フライパンなど
 揚げものは必ず付属の天ぷら鍋を使う
 便利メニュー付で鍋底が平らで直径が15~23cmの鍋など
 鍋底が平らで直径が12~18cmの鍋など

→ P.10

ヒーターで調理する

グリルで調理する

調理メニュー

丸焼き
切身・干物
つけ焼き
手動(魚焼き)

グリル

→ P.25

材料を焼網に置く

調理にあった火力、またはメニューを設定し通電する

●中央ヒーターとグリルは同時に使用できません。
 左・右・中央ヒーター、グリル操作部

ヒーター

→ P.16~21

ヒーターの使いかたのポイント → P.15

① 電源を入れる
 ② 火力またはメニューを選ぶ
 ③ 通電をスタートする

グリル

→ P.24~28

グリルの使いかたのポイント → P.22、23

① 電源を入れる
 ② 調理メニューを選ぶ
 ③ 通電をスタートする

調理する

●調理の仕上がり具合に合わせ、火力を調節する

ヒーター

→ P.29

●タイマーを使う
 ●調理が終わったら、通電を切る

グリル

→ P.32~35

●お手入れする
 ●トッププレート
 ●フレートワク
 ●吸・排気カバー
 ●天ぷら鍋
 ●上面操作パネル
 ●受皿
 ●焼網
 ●グリル庫内
 ●グリルドア

調理のあとは

12

13

消費電力と安全機能について

複数のヒーターやグリルを同時に使う場合は、合計の消費電力が超えないように、自動的に火力を制限します

※総消費電力5.8kWまたは4.8kW（設置前に設定）以内で同時に使えますが、総消費電力を超えないように自動的に火力を制限します。
（総消費電力の切り替えについては、お買い上げの販売店または「相談窓口」にご相談ください（※P.51））
・火力が上げられない（「ビビッ」と鳴る）。▶ 他のヒーターの火力を下げてから再操作してください。
・キーを押してもスタートできない。
※左・右IHヒーターで同時に「揚げもの」はできません。 ※中央ヒーターとグリルは、同時に使用できません。
※左IHヒーター、グリルの同時使用時は、左IHヒーターの最大電力は「9」までです。

消費電力の目安

左・右IHヒーター												
火力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	1.0kW	1.2kW	1.4kW	1.6kW	1.8kW	2.0kW	2.2kW	2.4kW	2.6kW	2.8kW	3.0kW	3.2kW
揚げもの	左・右IHヒーター 最大1.5kW						揚げかし 左・右IHヒーター 最大2.5kW					

中央ヒーター
最大1.2kW

グリル

丸焼き 1.2kW 手動 600W相当、900W相当、1.2kW
※グリル使用中は、上記消費電力の他に乾燥用加熱ヒーター250Wが消費されます。

こんなときは安全機能が働きます

電 源	対 象	注 意
鍋無し自動停止	通電中に左・右IHヒーターから鍋をおろしたり、鍋の位置が大きくずれた。	約30秒後にプザーが鳴り自動的に通電を停止します。（約30秒以内に戻せば通電は継続されます）（※P.36）
金属小物検知自動停止	左・右IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属製小物がある。または皿（12cm未満）の小さな鍋がある。	約30秒後にプザーが鳴り自動的に通電を停止します。（金属製小物を取り除くか、または鍋を交換してください）（※P.36）
揚げもの検知自動停止	天ぷら鍋の鍋底の反りや変形が大きい。	プザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋を交換してください）（※P.39）
切り忘れ防止自動停止	ヒーター通電後、約45分経過した。（グリル 調理メニュー「手動」は約30分）	プザーが鳴り自動的に通電を停止します。（※P.36）
過熱防止自動停止	鍋底温度が異常に上昇した。吸・排気口がふさがれたりして、本体内部の温度が異常に上昇した。	火力制限しても鍋底温度が異常に上昇した場合は、プザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋底の厚み、食物付着、または吸・排気口を確認してください）火力が弱い場合や鍋の種類によっては、この機能が働かないことがあります。（※P.39）
グリル過熱防止自動停止	グリル庫内の温度が異常に上昇した。	プザーが鳴り自動的に通電を停止します。（グリル庫内を冷却してください）（※P.39）
高温注意表示	トッププレートやグリルが高温（約80℃以上）になっている。	高温注意表示が消えるまで触らないようにしてください。高温が下がらないうちに、（高温注意表示を行ってください）
オートパワーオフ	電源「入」の状態、約10分（または約30分）放置された。	自動的に電源が切れます。（高温注意表示を行っていると動きません）（※P.51）

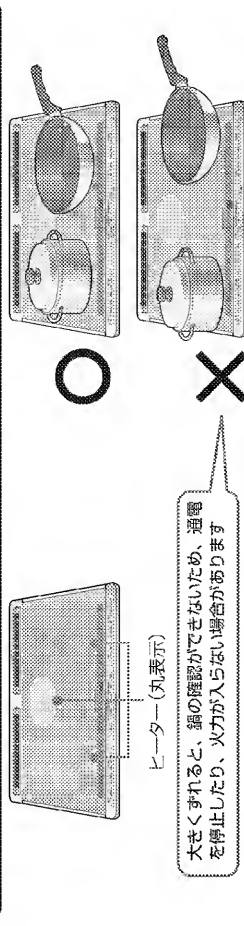
ヒーターの使いかたのポイント

鍋底の厚さや汚れに注意してください

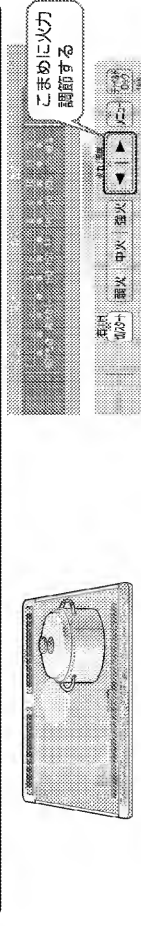
※鍋底の厚さが薄い（0.8mm以下）鍋は強火での使用は控えてください。（鍋底変形の防止）
※鍋底の水分や汚れ、付着物はふき取ってからご使用ください。（鍋の移動や蒸気の噴出、トッププレートの汚れ防止）



鍋は、ヒーター（丸表示）の中央に置きます

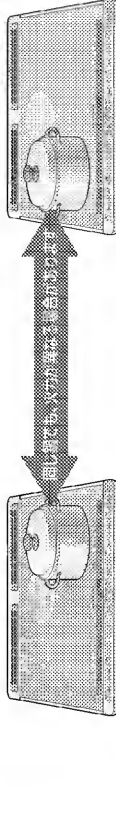


鍋の加熱が早いので、そばを離れず、こまめに火力調整します



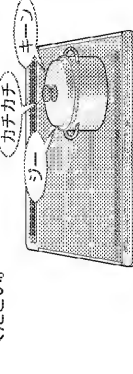
同じ鍋でも、左右のIHヒーターによって火力が異なる場合があります

※IHヒーターの特性や冷却具合が左右で全く同じにはならないため、同じ鍋でも火力が異なる場合があります。



音について

※使用中に鍋から「ジー」、「カチカチ」、「キーン」などの音が出る場合があります。これは磁力（磁力線）による鍋の振動で、異常ではありません。そのままご使用ください。異常ではありません。



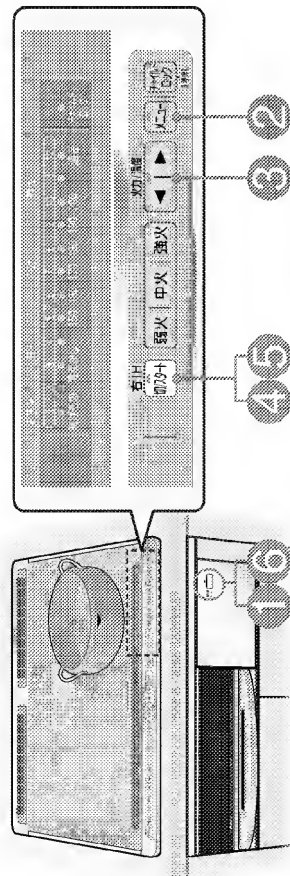
●調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる

- 火カ「12」は火カが強いいため、特に少量の材料を調理するときには、鍋やフライパンを繼めるおそれがありますので、火カを下げることをおすすめします。
- 火カ「12」の連続使用時間は最大約10分です。10分を超えるとき自動的に火カ「1」に下がります。
- 火カ「1」「12」の連続使用時間は合計で最大約15分です。15分を超えると自動的に火カ「1」に下がります。

ものざら

左、右Hヒーターが
使えます。左右同時
には使えません

- 揚げものの調理をするときは、必ず
- 右Hヒーターで説明しています。



準備 500g～800gの油を入れた付属の天から鍋をIHヒーターの中央に置く

1. 電源ボタンを押して電源を入れる(ランプが点灯します)

- 2** ① を押し、揚げもののランプを点灯させる。

- 3 火力/温度を押し、油温を設定する

- 4 石江 切スロを押し、通電する
メロディーが鳴ったら適温です。

- 5 調理が終わったら

- 2006
切欠-トを押し、通電を切る

- 6 線がで使わないときは電源を押し、電源を切る
(ランプが消灯します)

10 天ぷら鍋のお手入れは P.33

付属の天ぷら鍋に油800g(880mL)を入れた場合

設定 油温	150	160	170	180	190	200
		野菜の油通し		 	天ぷら 手作りコロック エビフライ	
				冷凍食品 (コロック、メンチカツなど)		
		 	フライ 鶏の唐揚げ ドーナツ			
		 	寒揚げ・大学いも ポテトチップ 魚の丸揚げ			
		野菜(ししとう、辛子、しその葉など) 天ぷら とうもろこし				


調 理 例

●設定油温は調理時の温度目安です。油量や材料により異なります。また材料が入っていない場合は、やや高めの温度になります。

警告

- 火災・やけどの原因になります。

揚げもの・炒めものなどの調理中は、油は炎がなくて安全です

- 揚げもの・炒めものなどの調理中はそばを離れない
- 付属の天ぷら鍋以外には絶対に使わない
- 市販のフライパン・鍋は使われていないので、付属の天ぷら鍋以外を使用すると温度調節機能が十分働かないことがあり、火災の原因になります。
- 鍋底が変形したものは使わない
- 油は500g (550ml) 未満で調理しない
- 油は500g (550ml) ~ 800g (880ml) の範囲で調理してください。鍋が煙たがり油温が少なすぎると、油が過熱され発火の原因になります。量が過剰すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
- 炒めもの・揚げものの調理中はそばを離れない
- 油を使う調理をするときは、使用する油の量が少ないうちに油温が急激に上がらないようにしてください。また、過熱しないよう火力をこまめに調節してください。
- 



- 油煙が多く出たら電源を切る
- 鍋はIHヒーターの中央に置く
- 揚げもの調理をするときは、必ず「揚げもの」を使用する
- ※P.18
- 揚げもののお好みメニューには揚げものの調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないうちに、追加の油が注がれ火が燃え、火災の原因になります。

養生記

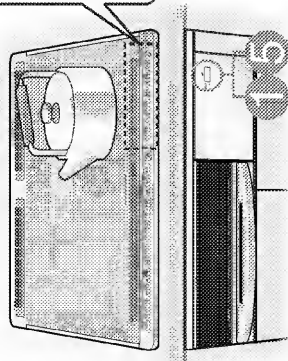
- 次のような場合、揚げもの鍋底反り検知自動停止が作動し、通電を停止することがあります。
 - ・ 鍋底が反っていたり、変形した鍋を使用した場合（鍋を交換する）（※P.4）
 - ・ 鍋底の反りは1mm以下のものを使用してください
 - ・ 鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合（お手入れをする）（※P.32、33）
 - ・ 油熱中に油を注ぎ足した場合（揚げものの設定をし直す）（※P.18）
 - ・ 油の種類によらずに油煙が出る温度が異なります。（油の説明書を確認してください）
 - ・ 付属の天ぷら鍋は絶対に空にさせないでください。
 - ・ 再使用油は油煙が出やすくなります。
- 揚げもの調理中に他のヒーターで湯を沸かすなどをする場合、湯が沸いて油の中に入らないように火気の調節に注意してください。
- 廃油凝固剤を使用する場合は、廃油凝固剤の取扱説明書をご覧ください。
 - 天ぷら鍋の鍋底に垂れた油が固まり、トッププレートが茶色くなる場合があります。汚れている場合は、お手入れをしてください。（※P.32、33）

湯沸かし

便利メニュー

お湯が沸いたらお知らせします

- 使用できる鍋(ケトル)には制限があります。P.10
- 右IHヒーターで説明しています。



準備
水を入れた鍋ややかんをIHヒーターの中央に置く

1 電源ボタンを押して電源を入れる(ランプが点灯します)

2 メニューボタンを押して、湯沸かし表示ランプを点滅させる

3 湯沸かし調節ボタンを押して、湯沸かし調節をする

4 電源ボタンを押して、通電する

火力表示ランプが点滅して高温表示をしている場合は、「ヒッヒッ」と鳴り通電できません

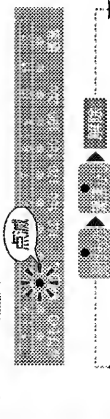
- お湯が沸くとブザーが鳴り、約1～5分間保温します。
- 保温が終わるとメロディが鳴り、自動的に通電を停止します。

5 電源ボタンを押して、電源を切る(ランプが消灯します)

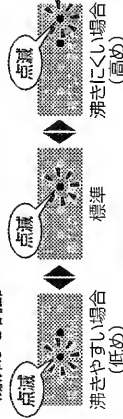
お願い

- 常温水をご使用ください。
- 水以外のだしやスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。
- 水量は1～2L(満水量の60%)までとってください。
- ふたをしないでください。

メニュー選択



湯沸かし調節

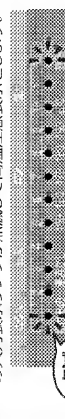


湯沸かし中

ふたの開閉、水の追加はしないでください。お湯が沸くとブザーが鳴ります。

●鍋の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯が沸く前にブザーが鳴ったり、沸いてもすぐに沸かない場合があります。また、1分未満で通電が終わる場合があります。

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまですべての火力表示ランプが点滅して高温注意表示をします。



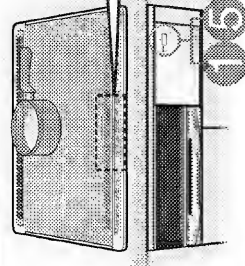
温める

お好みの火力で調理します

- 中央ヒーター使用中や使用後は高温になっているので、トッププレートに触れない
- 中央ヒーターは赤熱し、トッププレートの表面が高温となり、やけどのおそれがあります。
- 可燃物を載せない
- 火災の原因になります。

注意

調理中はそばを離れず、調理の仕上りに合わせ、火力を調節する



準備
材料を入れた鍋を中央ヒーターの中央に置く

1 電源ボタンを押して「ビッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 湯沸かし調節ボタンを押して、火力「3」ランプを点灯させる

3 電源ボタンを押して、通電する

中央ヒーター表示ランプが点灯します

調理する

4 湯沸かし調節ボタンを押して、通電を切る

続けて使わないときは

電源ボタンを押して、電源を切る(ランプが消灯します)

電源ボタンを押してから「1」を押しても通電できます。

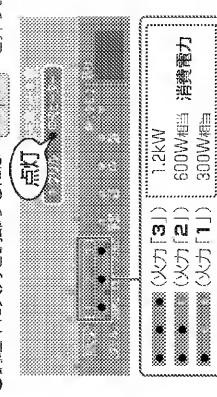
お知らせ

●超耐熱ガラスや小さい鍋が使えます。

ご注意

- 中央ヒーターは、火力のコントロールや温度調節機能が働くため、ヒーターが赤くなったり消えたりすることがありますが故障ではありません。(火力「3」の場合でも温度調節機能が働き、ヒーターが赤くなったり消えたりします)
- 中央ヒーターの中に見える針のすじは、温度調節機能のセンサーです。

調理中に火力を調節するには「1」を押す。



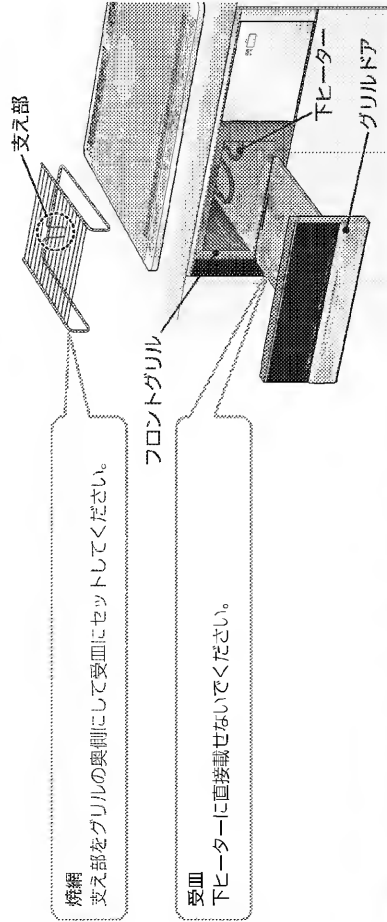
タイマーを使うときはP.29

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで中央ヒーター表示ランプが点滅して高温注意表示をします。



グリルの使いかたのポイント

受皿と焼網は、必ずセットしてから使います (P.34)



注意

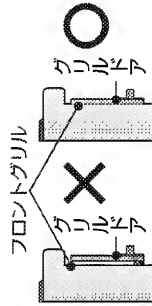
- 受皿には水以外のもの(アルミホイル・クッキングシート・オーブンシート・グリル用の石など)を入れて使用しない
(脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります)



調理の準備をする際は

注意

- 受皿には水を入れる
(水を入れないと調理がうまくできない場合や通電を停止する場合があります)
- 材料が焼網からはみ出したり、間からたれないように置く
(材料が下ヒーターに触れていないことを確認してください。
(焼網が下ヒーターに接触すると、焦げたり、においや煙が出たり、発火のおそれがあります))
- アルミホイルはヒーターに触れないように置く
(ヒーターに触れると発火のおそれがあります)
- ガラス容器や陶器器具は、底にアルミホイルを密着させる
(焼網からすべり落ちたり、焼網の傷つきの原因になります)
- もちはヒーターに触れるので焼かない
(短く場合は、フライパンで「弱火」～「中火」で様子を見ながら焼いてください)
- 閉じるときは、グリルドアがフロントグリルに密着するまで押し込む
(グリルドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります)



調理中は次の点に注意する

注意

- 吸・排気カバーの上に鍋等を置かない
(吸・排気カバーをぶさすとグリルドアから煙が漏れたり周囲や下側に露がつく場合があります)
- 連続してご使用になる場合は毎回焼網、受皿の汚れをきれいにし、グリル庫内の温度を下げてから調理する
(庫内の温度が高いまま調理すると、温度センサーが正しく働かず、早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします)
- 調理の途中でグリルドアを開けない
(上手に調理ができません)(カウンタートップを焦がしたり、本体の上部が異常に過熱され、やけどの原因になります)
- 換気扇を使用する
(調理中、排気口から煙が出ます)
- 調理中、グリルドアがくもったり、周りに露が付いたりすることがあるので、周りに付いた露はふきんで取り除く



カウンタートップ

お知らせ

- 通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについていた脂が加熱されにおいや煙が出る場合があります。
- 調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が多く出ることがあります。
- 調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
- 調理直後にグリルドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待つてから引き出してください。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについていた脂が残るため、次回調理をするとき、最初においや煙が出る場合があります。
- 調理メニュー「手動」は上・下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、ヒーターが赤くなくなったり、調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

調理後は

注意

- 焼網、受皿は使うたびにお手入れをする (P.35)
- グリルドアの取っ手の下側に熱くなるので注意する
(長時間グリルを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります)
- グリルドアは、取っ手の中央部を持ってゆっくりと開閉する
(調理物が焼網から落ちる場合があります)

